Preguntas frecuentes acerca de los métodos anticonceptivos

¿Cuál es el mejor método anticonceptivo (o contraceptivo)?

Todas las mujeres y los hombres deberían tener el control sobre si desean ser padres y cuándo lo serán. No es fácil tomar decisiones acerca del control de la natalidad o la contracepción; hay muchas cosas en qué pensar. Conocer los métodos anticonceptivos que usted o su pareja pueden usar para evitar el embarazo, y hablar con el médico son dos buenas formas de comenzar.

No existe un método anticonceptivo "mejor." Cada método tiene sus propias ventajas y desventajas. Algunos métodos funcionan mejor que otros para evitar el embarazo. Los investigadores trabajan continuamente para desarrollar o mejorar los métodos anticonceptivos.

El método que usted elija deberá tomar en cuenta lo siguiente:

- su salud general;
- la frecuencia con la que sostiene relaciones sexuales;
- el número de parejas sexuales que tiene;
- si desea tener hijos;
- qué tan bien funciona cada método (o su eficacia) para evitar el embarazo;
- cualquier efecto secundario potencial; y
- su comodidad para usar ese método.

Tenga en cuenta que NINGÚN método anticonceptivo es completamente seguro. Los métodos anticonceptivos pueden fallar. Sin embargo, usted puede incrementar considerablemente la probabilidad de éxito de un método si lo usa siempre correctamente. La única forma de estar segura de que no quedará embarazada, es no tener relaciones sexuales (la abstinencia.)

¿Cuáles son los diferentes métodos anticonceptivos que puedo usar?

Existen muchos métodos anticonceptivos que la mujer puede usar. Hable con su médico para que le ayude a definir cuál es el mejor método para usted. Siempre puede probar un método y si no le gusta, puede probar otro diferente.

Tenga en cuenta también que la mayoría de los anticonceptivos NO le protegen contra el VIH u otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) como la gonorrea, el herpes y la *clamidia*. Además de no tener relaciones sexuales, la mejor protección contra las ETS y el VIH es el condón (preservativo) masculino de látex. El condón femenino podría brindar cierta protección contra las ETS. Otros métodos anticonceptivos que utilizan un espermicida (una crema o jalea que mata el esperma) también podrían ofrecer cierta protección contra la clamidia y gonorrea.

Recuerde que todos los métodos que se mencionan a continuación funcionan mejor si se usan correctamente. Asegúrese de saber cómo usarlos. Hable con su médico y no sienta vergüenza si tiene que hablar con él/ella nuevamente si olvidó o no comprendió algo.

Sepa que aprender a usar algunos métodos anticonceptivos puede tomar tiempo y práctica. Algunas veces, los médicos no explican cómo usar un método anticonceptivo porque es posible que piensen que usted ya lo sabe. Por ejemplo, algunas personas no saben que puede ponerse un condón masculino "al revés." Además, no todos saben que se necesita dejar un "depósito" o espacio en la punta del condón para contener el esperma o líquido cuando el hombre eyacule o tenga un orgasmo.

Entre más sepa acerca del uso correcto de los anticonceptivos, mayor control tendrá sobre la decisión de si desea quedar embarazada, y cuándo quedará embarazada.

A continuación se encuentra una lista de algunos métodos anticonceptivos, incluyendo una evaluación de la eficacia de los mismos, y qué tan bien funcionan para evitar el embarazo, si se utilizan correctamente:

- **Abstinencia continua** – Esto significa no tener relaciones sexuales nunca. Es la única forma segura de prevenir el embarazo. Este método es 100% eficaz en la prevención del embarazo.

- **Abstinencia periódica o método de conocimiento del período de fertilidad** – Una mujer con ciclos menstruales regulares tiene aproximadamente nueve o más días fértiles, o días en los que puede quedar embarazada, cada mes. Abstinencia periódica significa que usted no tiene relaciones sexuales en los días en los que podría ser fértil. El método de conocimiento del período de fertilidad significa que se abstiene o que tiene relaciones sexuales pero utiliza un método anticonceptivo de "barrera" para evitar que el esperma llegue al óvulo. Entre los métodos de barrera se encuentran los condones, diafragmas o capuchón cervical, que se usan junto con espermicidas para matar el esperma. Estos métodos tienen una eficacia del 75 al 99% en la prevención del embarazo.

  No olvide que para practicar estos métodos, usted necesitará aprender acerca de su ciclo menstrual (o la frecuencia con que tiene sus periodos.) Tome nota de la fecha en que tiene su periodo, de sus características (flujo abundante o ligero) y de cómo se siente (dolor en los senos, cólicos.) También podrá examinar el moco uterino y tomar su temperatura elemental corporal diariamente y registrar esta información en una tabla. De esta forma aprenderá a pronosticar, o señalar, cuáles son sus días fértiles o "inseguros." Puede solicitarle al médico mayor información acerca de cómo registrar y entender estos datos.

- **El condón (preservativo) masculino** – Los condones se denominan métodos anticonceptivos de barrera porque bloquean o ponen una barrera, lo cual evita que el esperma llegue al óvulo. Se ha comprobado que sólo los condones de látex o poliuretano (debido a que algunas personas son alérgicas al látex) ayudan a proteger contra las ETS, incluyendo el VIH. También están disponibles condones "naturales" o de "corderina" (lambskin.) Sin embargo, no se recomiendan los condones de corderina para la prevención de las ETS porque tienen poros muy pequeños y podrían permitir el paso de virus como el VIH, la hepatitis y el herpes. El condón masculino tiene una eficacia del 86 al 98% en la prevención del embarazo. El condón sólo puede utilizarse una vez. Puede comprarlos en la farmacia. Los condones vienen con lubricante (lo que hace la relación sexual más cómoda y placentera) y sin lubricante (también podrían utilizarse para el sexo oral.) Si usa condones no lubricados para tener sexo vaginal o anal, es mejor que use un lubricante. Puede usar KY jelly o uno basado en agua que puede comprar en una farmacia. Los lubricantes basados en aceite como los aceites para masaje, aceite de bebé o vaselina (petroleum jelly) debilitarán el condón y ocasionarán que se rasgue o rompa. Mantenga siempre los condones en un lugar fresco y seco. Si los guarda en un lugar caliente (como la billetera, cartera o guantera), el látex se romperá y ocasionará que el condón se rasgue o rompa.

- **Anticonceptivos orales** – También conocidos como la "píldora", contienen hormonas de estrógeno y progestina. Se toma una píldora diariamente para evitar que los ovarios liberen óvulos. También hace que el flujo de su periodo sea más ligero y le protege contra enfermedades pélvicas inflamatorias (EPI), cáncer de ovario y del endometrio. No le protege contra las ETS o el VIH. La píldora puede incrementar su riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas, incluyendo hipertensión sanguínea, coágulos de sangre y obstrucción de las arterias. Si es mayor de 35 años y fuma, o tiene antecedentes de coágulos de sangre o cáncer de seno o endometrio, es posible que su médico le recomiende no tomar la píldora. Si se usa correctamente, la píldora tiene una eficacia del 95 al 99.9% en la prevención del embarazo. Necesitará una receta para adquirirla, y visitar a su médico para asegurarse que no está teniendo problemas.

- **La mini-píldora** – A diferencia de la píldora, la mini-píldora sólo contiene una hormona, la progestina. Se toma diariamente y reduce y adelgaza el moco uterino para evitar que el esperma llegue al óvulo. También evita que el óvulo fertilizado se implante en el útero (matriz.) La mini-píldora también disminuye el flujo de su periodo y le protege contra la EPI y el cáncer de ovario y del endometrio. Pueden usarla las madres que amamantan porque no afectará el suministro de leche. También es una buena opción para las mujeres que no pueden tomar estrógeno o que tienen un riesgo de desarrollar coágulos de sangre. No le protege contra las ETS o el VIH. La mini-píldora tiene una eficacia del 95 al 99.9% en la prevención del embarazo, si se usa correctamente. Necesitará una receta para adquirirla, y visitar a su médico para asegurarse que no está teniendo problemas.

- **DIU T de cobre (dispositivo intrauterino)** – Un DIU es un pequeño dispositivo que tiene la forma de una "T." El médico lo coloca dentro del útero. El DIU libera una pequeña cantidad de hormona que evita que usted quede embarazada. Las extremidades del DIU T de cobre contienen cierta cantidad de cobre, el cual detiene la fertilización al evitar que el esperma se abra paso por el útero y llegue a las trompas de Falopio. Si ocurriera la fertilización, el DIU evitaría que el óvulo fertilizado se implantara en el revestimiento del útero. El DIU T de cobre puede permanecer en el útero hasta por 10 años. No le protege contra las ETS o el VIH. Este DIU es 99% eficaz en la prevención del embarazo. Será necesario que visite a su médico para que se lo coloquen y asegurarse que no está teniendo problemas. No todos los médicos colocan el DIU.

- **DIU T Progestasert (dispositivo intrauterino)** – Este DIU es un pequeño dispositivo de plástico que tiene la forma de una "T" y es colocado por un médico dentro del útero. Contiene la hormona progesterona, la misma hormona que producen los ovarios de las mujeres durante el ciclo menstrual mensual. La progesterona ocasiona que el moco uterino se adelgace tanto que el esperma no pueda llegar al óvulo, y por tanto, que un óvulo fertilizado no pueda implantarse satisfactoriamente en el revestimiento del útero. El DIU Progestasert puede permanecer en el útero hasta por un año. Este DIU es 98% eficaz en la prevención del embarazo. Será necesario que visite a su médico para que se lo coloquen y asegurarse que no está teniendo problemas. No todos los médicos colocan el DIU.

- **Sistema intrauterino o SIU (Mirena)** – Este SIU es un pequeño dispositivo de plástico que tiene la forma de una "T" y es colocado por un médico dentro del útero. Libera una pequeña cantidad de hormona todos los días para evitar que usted quede embarazada. El SIU puede permanecer en el útero hasta por cinco años. No le protege contra las ETS o el VIH. El SIU tiene una eficacia del 99%. La Administración de Drogas y Alimentos aprobó este método en diciembre de 2000. Necesitará visitar a su médico para asegurarse que no está teniendo problemas. No todos los médicos colocan el SIU.

- **El condón femenino** – Este método de barrera evita que el esperma se introduzca al cuerpo de la mujer. Está hecho de poliuretano, viene lubricado y puede proteger contra las ETS, incluyendo el VIH. Puede insertarse hasta 24 horas antes del contacto sexual. Los condones femeninos tienen una eficacia del 79 al 95% en la prevención del embarazo. Sólo existe una clase de condón femenino y la marca es Reality. Puede comprarse en la farmacia.

- **Implante (Norplant y Norplant 2)** – Este producto salió del mercado en julio de 2002. Si está utilizando el sistema Norplant, deberá comunicarse con su médico para hablar sobre cuáles serán sus opciones de métodos anticonceptivos después de la fecha de caducidad de cinco años de su sistema Norplant. Este sistema consiste de pequeños dispositivos tipo bastón, o "bastoncillos" que se colocan debajo de la piel. El bastoncillo libera un nivel constante y muy reducido de asteroides que evitan el embarazo hasta por cinco años. No obstante, los bastoncillos pueden retirarse en cualquier momento y entonces usted quedará embarazada. Este método es 99.9% eficaz en la prevención del embarazo. No le protege contra las ETS o el VIH. Será necesario que visite a su médico para asegurarse que no está teniendo problemas.

- **Inyecciones mensuales (Lunelle)** – Las mujeres pueden recibir inyecciones de hormonas una vez al mes, para evitar el embarazo. Estas inyecciones se ponen en el brazo, los glúteos o el muslo. No protegen contra las ETS o el VIH. Las inyecciones tienen una eficacia mayor al 99% en la prevención del embarazo. Será necesario que visite a su médico para asegurarse que no está teniendo problemas.

- **Depo-Provera** – Al usar este método las mujeres reciben inyecciones de la hormona progestina, en los glúteos o el brazo, cada 3 meses. No le protege contra las ETS o el VIH. Tienen una eficacia del 99.7% en la prevención del embarazo. Será necesario que visite a su médico para asegurarse que no está teniendo problemas.

- **Diafragma o capuchón cervical** – Estos son métodos anticonceptivos de barrera en los que se bloquea al esperma para evitar que llegue al óvulo. El diafragma tiene la forma de una taza poca profunda y es de látex. El capuchón cervical es una tasa de látex con forma de dedal. Ambos vienen en tamaños diferentes y necesitará que un médico le ayude a encontrar el "tamaño" adecuado para usted. Antes del contacto sexual, deberá utilizarlos junto con un espermicida (para bloquear o matar el esperma) y colocarlos dentro de la vagina para cubrir el cuello del útero (la abertura del útero.) Puede comprar espermicida en gel o espuma en la farmacia. Si el espermicida contiene nonoxinol-9 también le ayudará a protegerse contra las ETS como la gonorrea y clamidia. Algunas mujeres pueden tener sensibilidad al nonoxynol-9 y necesitarán usar espermicidas que no lo contengan. El diafragma tiene una eficacia del 80 al 94% en la prevención del embarazo. El capuchón cervical tiene una efectividad del 80% al 90% en la prevención del embarazo, en mujeres que no han tenido hijos, y del 60% al 80% en mujeres que sí los han tenido. Será necesario que visite a su médico para que encuentre uno del "tamaño" adecuado para usted.

- **El parche (Ortho Evra)** – Este es un parche para la piel que se usa en la parte baja del abdomen, los glúteos o la parte superior del cuerpo. Libera las hormonas progestina y estrógeno en el torrente sanguíneo. Usted se pone un parche nuevo una vez a la semana durante tres semanas, después no usa ninguno en la cuarta semana para que pueda tener su período menstrual. El parche tiene una eficacia del 99% en la prevención del embarazo, pero al parecer es menos efectivo en mujeres que pesan más de 198 libras (90 Kg.) No le protege contra las ETS o el VIH. La Administración de Drogas y Alimentos aprobó este método en 2001. Necesitará visitar a su médico para poder conseguirlo y para asegurarse que no está teniendo problemas.

- **El anillo vaginal hormonal anticonceptivo (NuvaRing)** – NuvaRing es un anillo que libera las hormonas progestina y estrógeno. Usted coloca el anillo dentro de su vagina, alrededor del cuello del útero (la abertura del útero.) Usará el anillo durante tres semanas, se lo quitará durante la semana que tenga su período y después se pondrá un nuevo anillo. El anillo tiene una eficacia del 98 al 99% en la prevención del embarazo. La Administración de Drogas y Alimentos aprobó este método en 2001. Necesitará visitar a su médico para poder conseguirlo y para asegurarse que no está teniendo problemas.

- **Esterilización quirúrgica (Ligadura de trompas o vasectomía)** – Estos métodos quirúrgicos son para personas que desean un método anticonceptivo permanente. En otras palabras, ellos no desean tener un hijo o no quieren tener más hijos. La ligadura de trompas o "atado de trompas" se practica en las mujeres para evitar que los óvulos bajen al útero, en donde pueden ser fertilizados. El hombre se somete a la vasectomía para evitar que el esperma llegue al pene; de este modo su eyaculación nunca contendrá esperma. Estos métodos tienen una eficacia del 99 al 99.5% en la prevención del embarazo.

- **Esterilización sin el uso de cirugía (Sistemas anticonceptivos permanentes Essure)** – Este es el primer método de esterilización sin cirugía para la mujer, y fue aprobado por la Administración de Drogas y Alimentos en noviembre de 2002. Se utiliza un tubo pequeño para pasar un diminuto dispositivo con forma de resorte a través de la vagina y el útero, hasta cada trompa de Falopio. Unas espirales flexibles lo anclan temporalmente dentro de las trompas de Falopio. Un material de malla parecido al Dacron que se encuentra incrustado en las espirales, irritará el revestimiento de las trompas de Falopio para provocar el crecimiento del tejido cicatrizal y finalmente tapar las trompas de forma permanente. Este proceso puede tomar hasta tres meses, por lo que es importante utilizar otro método anticonceptivo durante este tiempo. Posteriormente deberá visitar a su médico para que le hagan una prueba y determinen si el tejido cicatrizal ha obstruido completamente las trompas. En estudios practicados después de un año en más de 600 mujeres, hasta esa fecha no se habían reportado embarazos en aquellas a quienes se les implantaron exitosamente los dispositivos Essure.

- **Anticoncepción de emergencia** – Este NO es un método anticonceptivo convencional, y nunca deberá usarse como tal. La anticoncepción de emergencia o los anticonceptivos de emergencia se utilizan para evitar que la mujer quede embarazada después que ha tenido relaciones sexuales sin protección. "Sin protección" quiere decir que no se utilizó un método anticonceptivo. También significa que se usó un método anticonceptivo pero éste no funcionó, como la ruptura de un condón. O que la mujer olvidó tomar sus píldoras anticonceptivas, o que pudo haber sido violada u obligada a tener relaciones sexuales. La anticoncepción de emergencia consiste en tomar dos dosis de píldoras hormonales a intervalos de 12 horas cada una, a más tardar tres días después de haber tenido relaciones sin protección. A estas píldoras algunas veces las llaman equivocadamente la "píldora del día siguiente." Tienen una eficacia del 75% al 89% en la prevención del embarazo. Otro tipo de anticoncepción de emergencia es que se inserte en el útero el DIU T de cobre, hasta siete días después de la relación sexual sin protección. Este método es 99.9% eficaz en la prevención del embarazo. Ningún método de anticoncepción de emergencia le protege contra las ETS o el VIH. Necesitará visitar a su médico para obtener ya sea las píldoras o el DIU, y para asegurarse que no está teniendo problemas.

¿Existe algún tipo de espuma o gel que pueda utilizar para evitar el embarazo?

Usted puede comprar en las farmacias lo que se conoce como *espermicidas*. Sirven para matar el esperma y vienen en diferentes presentaciones – espuma, gel, crema, película, supositorios o tabletas. Se insertan o colocan en la vagina no más de una hora antes de tener la relación sexual, y se mantienen ahí al menos seis a ocho horas después. Puede protegerse aun más para no quedar embarazada, si utiliza un espermicida junto con un condón masculino, diafragma o capuchón cervical. Existen productos espermicidas hechos especialmente para ser usados con el diafragma y el capuchón cervical. Revise el paquete para asegurarse que está comprando lo que desea.

Todos los espermicidas contienen productos químicos que matan el esperma. Algunos también contienen un ingrediente llamado *nonoxynol-9*, el cual le protege contra las ETS como la gonorrea y clamidia. El nonoxynol-9 no le protegerá contra el VIH. Algunas mujeres pueden tener sensibilidad al nonoxynol-9 y necesitarán usar espermicidas que no lo contengan. Los espermicidas solos tienen una eficacia del 74% en la prevención del embarazo.

¿Qué tan eficaz es el método de retirada para prevenir el embarazo?

El método de retirada no es el método anticonceptivo más eficaz. Funciona mucho mejor cuando se utiliza un condón masculino.

La retirada es cuando el hombre saca su pene de la vagina de la mujer (o se "retira") antes de la eyaculación o el orgasmo. Esto evita que el esperma llegue al óvulo. Puede ser difícil para el hombre "retirarse" y requiere mucho autocontrol. Cuando usted utiliza este método, también corre el riesgo de quedar embarazada ANTES que el hombre se retire. Esto se debe a que cuando el pene del hombre está eréctil, pudiera haber fluido (llamado fluido pre-eyaculación) en la punta del pene que contenga esperma. Este esperma puede hacer que una mujer quede embarazada. La retirada tampoco le protege contra las ETS o el VIH.

Todas las personas que conozco usan la píldora. ¿Es segura?

Las píldoras de hoy en día contienen menos dosis de hormonas que las antiguas píldoras anticonceptivas. Esto ha disminuido significativamente el riesgo de los efectos secundarios. Sin embargo, existen tanto riesgos como beneficios al tomar píldoras anticonceptivas. Entre los beneficios se encuentran períodos más regulares y ligeros; menos cólicos y un menor riesgo de desarrollar cáncer de ovario y endometrio, así como enfermedades pélvicas inflamatorias (EPI.) Algunos de los efectos secundarios graves son un aumento en las probabilidades de que la mujer desarrolle enfermedades cardiacas e hipertensión sanguínea. Los efectos secundarios son náusea, dolor de cabeza, dolor en los senos, aumento de peso, hemorragias irregulares y depresión. Muchos de estos efectos secundarios desaparecen después de tomar la píldora durante varios meses. Las mujeres que fuman, mayores de 35 años, o que tienen antecedentes de coágulos de sangre o cáncer de seno o endometrio, tienen un riesgo mayor de experimentar los efectos secundarios graves y es posible que no deban tomar la píldora. Hable con su médico acerca de si tomar la píldora está bien para usted.

¿Las píldoras anticonceptivas me protegerán contra el VIH, el virus que causa el SIDA, y otras ETS?

Algunas personas creen equivocadamente que si toman píldoras anticonceptivas estarán protegiéndose no sólo de quedar embarazadas, sino también de infecciones como el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS.) Las píldoras anticonceptivas u otros métodos anticonceptivos, como los dispositivos intrauterinos (DIU), Norplant o la ligadura de trompas, NO le protegerán contra el VIH y otras ETS.

El condón masculino de látex es el único método que ha demostrado ayudar a protegerle del VIH y otras ETS. Si usted es alérgica al látex, puede utilizar condones hechos de poliuretano. Los condones vienen con lubricante (lo que hace la relación sexual más cómoda y placentera) y sin lubricante (también podrían utilizarse para el sexo oral.) Es importante utilizar condones de látex o poliuretano únicamente para protegerse contra el VIH y otras ETS. Los condones "naturales" o de "corderina" (lambskin) tienen poros muy pequeños y podrían permitir el paso de virus como el VIH, la hepatitis B y el herpes. Si utiliza condones no lubricados para tener sexo vaginal o anal, puede añadirles un lubricante basado en agua que puede comprar en una farmacia (como KY jelly.) Nunca utilice productos basados en aceite, como los aceites para masaje, aceite de bebé, lociones o vaselina (petroleum jelly) para lubricar un condón, ya que éstos debilitarán el condón y ocasionarán que se rasgue o rompa.

Es muy importante que utilice un condón de manera correcta y con regularidad, lo cual significa cada vez que tenga sexo vaginal, oral o anal. Hable con su médico si no sabe cómo utilizar un condón. No se sienta avergonzada por preguntar. Y tampoco suponga que su pareja sabe utilizarlo correctamente. A muchos hombres nunca les han enseñado a utilizarlos. La principal razón por la que fallan los condones, es el uso incorrecto. El condón masculino sólo puede utilizarse una vez. Se están llevando a cabo investigaciones para determinar la eficacia del condón femenino en la prevención del VIH y otras ETS.

He escuchado a mis amigas hablar acerca de barreras dentales (dental dams) y pensé que era algo que sólo los dentistas utilizaban durante una cirugía oral.

La barrera dental es una pieza cuadrada de goma utilizada por los dentistas durante una cirugía oral u otros procedimientos. Este no es un método anticonceptivo. Sin embargo, puede utilizarse para proteger a las personas de las ETS, incluyendo el VIH, mientras se practica el sexo oral y anal. Se colocan sobre la apertura vaginal antes de tener sexo oral. Las barreras dentales pueden comprarse en tiendas de suministros quirúrgicos. También puede crear la suya, utilizando una bolsa de plástico para alimentos o haciendo un orificio en un condón masculino no lubricado.

Para obtener mayor información... . .

Puede obtener más información acerca de los métodos anticonceptivos, comunicándose con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de las Mujeres al (800) 994-WOMAN (9662) ó las organizaciones siguientes:

Administración de Drogas y Alimentos
Número(s) telefónico(s): (888) 463-6332
Dirección en Internet: http://www.fda.gov

Federación de Planificación Familiar de los Estados Unidos
Número(s) telefónico(s): (800) 230-7526
Dirección en Internet: http://www.plannedparenthood.org/

Centro de Recursos del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG por sus siglas en inglés)
Número(s) telefónico(s): (800) 762-2264 x 192 (para solicitar publicaciones solamente)
Dirección en Internet: http://www.acog.org/

Consejo de Población
Número(s) telefónico(s): (212) 339-0500
Dirección en Internet: http://www.popcouncil.org/

Todo el material contenido en las Preguntas Frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Salud de las Mujeres. Se agradecerá citar la fuente.

Noviembre de 2002